

Согласовано:  
медработник  
*С.К.* /Сат Ч.К./



Утверждаю:  
Директор школы:  
*Л.О.* /Сегленмей Л.О./

**МЕНЮ на 23 января 2023 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана**

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Понедельник

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Банан	100	10	1,5	0,5	21	96
Творог со сметаной	50	20	6	3,75	1,65	64,15
Каша молочная с крупой с изюмом (рисовая)	250	35	6,03	1,28	21,04	165,5
Кисель	200	10	0	0	15,3	49,6
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета Сладкая капля	26	7,25	2,34	8,84	13,26	143
<b>ИТОГО:</b>	<b>666</b>	<b>85,25</b>		<b>15,17</b>	<b>88,95</b>	<b>603,95</b>
<b>ОБЕД</b>						
Банан	100	10	1,5	0,5	21	96
Творог со сметаной	50	20	6	3,75	1,65	64,15
Каша молочная с крупой с изюмом (рисовая)	250	35	6,03	1,28	21,04	165,5
Кисель	200	10	0	0	15,3	49,6
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета Сладкая капля	26	7,25	2,34	8,84	13,26	143
<b>ИТОГО:</b>	<b>666</b>	<b>85,25</b>	<b>18,27</b>	<b>15,17</b>	<b>88,95</b>	<b>603,95</b>

Согласовано:  
медработник  
*Светлана Сат Ч.К.*



Утверждаю:  
Директор школы:  
*Сегленей Л.О.*

**МЕНЮ на 24 января 2023 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана**

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Вторник

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
			грамм			
<b>ЗАВТРАК</b>						
Салат Фруктовый	80	20	0,7	0,3	14,3	60,5
Суп из свежей капусты с картофелем	200	35	1,4	3,91	6,79	67,8
Какао с молоком	200	10	4,62	4,02	43,8	177,56
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Коржик молочный	90	10	5,85	10,8	60,3	351
Конфета Степашка	28	7,25	1,96	7,28	17,36	142,8
<b>ИТОГО:</b>	<b>638</b>	<b>85,25</b>	<b>16,93</b>	<b>27,11</b>	<b>159,25</b>	<b>885,36</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат Фруктовый	80	20	0,7	0,3	14,3	60,5
Суп из свежей капусты с картофелем	200	35	1,4	3,91	6,79	67,8
Какао с молоком	200	10	4,62	4,02	43,8	177,56
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Коржик молочный	90	10	5,85	10,8	60,3	351
Конфета Степашка	28	7,25	1,96	7,28	17,36	142,8
<b>ИТОГО:</b>	<b>638</b>	<b>85,25</b>	<b>16,93</b>	<b>27,11</b>	<b>159,25</b>	<b>885,36</b>

Согласовано:  
работник  
*Ситт* /Сат Ч.К./



Утверждаю:  
Директор школы:  
*Сегленмей Л.О.*

**МЕНЮ на 25 января 2023 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана**

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Среда

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
			грамм			
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сыр порциями	40	10	5,68	4,81	0	100,2
Гуляш из мяса говядины	80	30	6,03	12,54	4,62	125
Перловка отварная рассыпчатая	180	20	5,22	10,98	37,26	275,4
Компот из смеси сухофруктов	200	15	10	0,06	35,2	110
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета Щелкунчик	24	7,25	2,16	7,2	13,44	129,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>564</b>	<b>85,25</b>	<b>31,49</b>	<b>36,39</b>	<b>107,22</b>	<b>825,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сыр порциями	40	10	5,68	4,81	0	100,2
Гуляш из мяса говядины	80	30	6,03	12,54	4,62	125
Перловка отварная рассыпчатая	180	20	5,22	10,98	37,26	275,4
Компот из смеси сухофруктов	200	15	10	0,06	35,2	110
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета Щелкунчик	24	7,25	2,16	7,2	13,44	129,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>564</b>	<b>85,25</b>	<b>31,49</b>	<b>36,39</b>	<b>107,22</b>	<b>825,9</b>

Согласовано:  
Медработник  
*Сева* /Сат Ч.К./



Утверждаю:  
Директор школы:  
*Ольга* /Сегленмей Л.О./

**МЕНЮ на 26 января 2023 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана**

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Четверг

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
			грамм			
<b>ЗАВТРАК</b>						
Тефтели рыбные	60	35	5,304	1,23	5,508	54,318
Макаронные изделия отварные	180	20	6,62	5,42	31,73	202,14
Чай с молоком	200	10	0	0	10	40
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Мандарины	100	10	0,8	0,2	7,5	38
Конфета Эли шоколадный	30	7,25	1,65	6,3	17,4	135
<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>85,25</b>	<b>16,774</b>	<b>13,95</b>	<b>88,838</b>	<b>555,158</b>
<b>ОБЕД</b>						
Тефтели рыбные	60	35	5,304	1,23	5,508	54,318
Макаронные изделия отварные	180	20	6,62	5,42	31,73	202,14
Чай с молоком	200	10	0	0	10	40
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Мандарины	100	10	0,8	0,2	7,5	38
Конфета Эли шоколадный	30	7,25	1,65	6,3	17,4	135
<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>85,25</b>	<b>16,774</b>	<b>13,95</b>	<b>88,838</b>	<b>555,158</b>

Согласовано:  
работник  
*Сева* Сат Ч.К./



Утверждаю:  
Директор школы:  
*Ольга* Сегленмей Л.О./

**МЕНЮ на 27 января 2023 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана**

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Пятница

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Салат Винегрет овощной	60	25	1,2	10,68	12,6	68,76
Суп рассольник Ленинградский	250	35	15,3	28,9	14,87	156,8
Снежок	180	15	3,2	2,5	11,8	151,2
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета Батончик Рот Фронт	28	7,25	2,8	8,12	15,4	126
<b>ИТОГО:</b>	<b>558</b>	<b>85,25</b>	<b>24,9</b>	<b>51</b>	<b>71,37</b>	<b>588,46</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат Винегрет овощной	60	25	1,2	10,68	12,6	68,76
Суп рассольник Ленинградский	250	35	15,3	28,9	14,87	156,8
Снежок	180	15	3,2	2,5	11,8	151,2
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета Батончик Рот Фронт	28	7,25	2,8	8,12	15,4	126
<b>ИТОГО:</b>	<b>558</b>	<b>85,25</b>	<b>24,9</b>	<b>51</b>	<b>71,37</b>	<b>588,46</b>